ПЛАН - КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для группы базового уровня 2 года обучения

по фигурному катанию на коньках

Тренера-преподавателя: Даховой Любови Владимировны

Дата проведения : 16.05.2020 год

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 45 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| 1. Подготовительная часть (разминка)15 мин. | | |
| ОРУ(обще- развивающие упражнения) в движении  - бег на месте  - Ходьба на месте на носочках  -ходьба на месте на пяточках  ОРУ на месте  -вращение головой(круговые движения)  -наклоны головой(вперёд-назад, вправо-влево)  -поднятие плеч  -вращение плечевым суставом  -вращение кистями (вперёд-назад)  -вращение в локтевых суставах(вперёд-назад)  -вращение прямыми руками (вперёд-назад)  -наклоны туловищем(вправо-влево, вперёд-назад)  -приседания | 1 мин  30 шагов  30 шагов  5 раз по 4 вращения  5 раз  5 раз по 3 счёта  5 раз по 4 вращения  5 раз по 4 вращения  5 раз по 4 вращения  5 раз по 4 вращения  5 раз  30 раз | Выполнять бег в среднем темпе, колени поднимать вперёд  Руки на поясе, спина пряма  Руки на поясе,ноги на ширине плеч, спина прямая  Ноги на ширине плеч, руки на поясе, плечи не поднимать  -ноги на ширине плеч, руки на поясе, поднимать одно плечо -опустить, затем другое поднять-опустить , потом оба поднять-опустить, пять повторов делать  -ноги на ширине плеч,спина прямая, кисти рук поставить на плечи и выполнять вращения по 4 раза вперёд -назад плечевым суставом  Ноги на ширине плеч,руки встороны,прямые,работают только кисти рук  Ноги на ширине плеч, руки в стороны,  Ноги на ширине плеч,руки встороны,руки не сгибать во  время вращения  Ноги на ширине плеч,руки на поясе,наклоны делать как можно ниже, ноги не сгибать  -исходное положение : ноги на ширине плеч, руки на поясе, сделать полный присед (руки прямые вперёд, спина прямая, пятки не отрывать от пола, колени  « смотрят» вперёд, встать в исходное положение, темп выполнения средний |
| 1. Основная часть 25 мин. | | |
| ОФП ; СФП  - отжимания на руках  -« пистолетик»  -«пресс»( на спину, на живот)  -прыжки колени вперёд  -прыжки за хлёст назад  -подъёмы на 2-х ногах  -подъёмы на правой и левой ноге  - мелкие прыжочки на 2-х ногах  - мелкие прыжочки на каждой ноге  - прыжки в высоту с 2х ног на 2 ноги  - « ласточка»  -«кольцо»  - прыжок «тур» 1 оборот | 3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз на каждой ноге  по 3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  50 раз  по 50 раз на каждой ноге  50 раз  По 30 раз на каждой ноге  3 подхода по 15 раз  5 подходов по 15 счётов на каждой ноге  5 подходов по 10 счётов на каждой ноге  10 мин. | Упор лежа, в пояснице не прогибаемся  Выполнять на правой и левой ноге поочерёдно, спина прямая, нога свободная прямая, пятку опорной ноги от пола не поднимать  Выполнять лёжа на твёрдой, прямой поверхности, ноги прямые, руки за головой,при наклоне вперёд доставать до коленей,при выполнении назад поднимать спину как можно выше прогнувшись, локти не собирать ,держать в стороны  Во время прыжков колени подтягивать к груди  Пятками доставать до ягодиц  Руки на поясе, спина прямая, ноги прямые колени не сгибать , как можно выше на полу пальцы подниматься  Руки на поясе, спина прямая, прыжки выполнять в быстром темпе как можно чаще  - выполнять прыжки на месте с полного приседа приземление в полный присед, спина прямая  - руки в стороны прямые , корпус опускать (живот параллельно пола) ,глаза смотрят вперёд ,нога опорная прямая, свободная нога поднимается назад прямая с оттянутым носком как можно выше ( не ниже 90 градусов), удерживать равновесие в позиции весь счёт  Свободная рука впереди прямая смотреть на неё, спина ровная, нога опорная прямая , свободную ногу брать противоположной рукой, вытягивать назад как можно выше ,удержать равновесие в позиции весь счёт  Выполнять с2х ног приземление на 2 ноги, исходное положение : ноги на ширине плеч полусогнутые , левая рука впереди правая в стороне (руки прямые) , выпрыгивать вверх, ноги вместе прямые, руки в группировке, приземление в исходное положение, зафиксировать 3 счёта |
|  |  |  |
| 1. Заключительная часть 5 мин. | | |
| ходьба на месте | 50 шагов | Руки на поясе, спина прямая колени поднимать до 90 градусов при ходьбе носки тянуть, приводим организм в до рабочее состояние |

Тренер-преподаватель\_/\_\_Дахова Л. В.\_\_/